

2026年

5月11日 週

お献立表

マークの見方

- 新** ⇒ 新メニュー
- 骨** ⇒ 骨にご注意ください
- 郷** ⇒ 郷土料理

今週の新メニュー!

- ★もやしと人参の酢味噌和え(お弁当・彩食八菜・ミニおかず)
- ★豚肉のだし醤油炒め(お弁当・ミニおかず)
- ★厚揚げと椎茸の甘辛煮(おかず)
- ★ひじきそばろ(おかず・彩食八菜・ミニおかず)

詳しい情報をご覧になりたい方は
こちらをスキャンしてください。→



お問い合わせ

弁当コースは佐賀県の「うまっ、ヘルシー」
提供店に登録されました。
但し、対象商品は「弁当コース」だけです。

(平日：9：00～18：00)

0120-443-304



コープさが生活協同組合

お弁当



電子レンジ
温め時間目安

500W	約2分
700W	約1分30秒

おかず



500W	約1分30秒
700W	約1分20秒

彩食八菜



500W	約2分
700W	約1分30秒

ミニおかず



500W	約1分
700W	約50秒

朝食 ※単品ではご注文できません。



お届け翌日の朝食
メニューです。
表の日付はお届け日です。

500W	約50秒
700W	約40秒

	5/11 (月)	5/12 (火)	5/13 (水)	5/14 (木)	5/15 (金)
お弁当	ハンバーグ デミグラスソース 白飯 冬瓜のツナ煮 新 もやしと人参の酢味噌和え ほうれん草のお浸し	骨 サバの西京焼 雑穀ご飯 栗かぼちゃコロッケ カリフラワーのクリーム煮 人参の青じそ生姜和え	新 豚肉のだし醤油炒め 白飯 三角野菜揚げ煮 味噌おから 菜の花のからし和え	白身魚のチリあん 青じそご飯 鶏じゃが 切干大根とひじきの酢の物 大豆の甘煮	バンバンジー 白飯 大根とあさりのしぐれ煮と玉子焼 なすのだしカレー煮 ポテトサラダ
	熱量 484 Kcal アレルギー 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・りんご・ゼラチン たんぱく質 15.4 g 脂質 11.7 g 炭水化物 78.7 g 食塩相当量 2.7 g	熱量 552 Kcal アレルギー 小麦・卵・乳成分・オレンジ・ごま・さば・大豆・豚肉 たんぱく質 16.7 g 脂質 20.2 g 炭水化物 72.9 g 食塩相当量 1.6 g	熱量 493 Kcal アレルギー 小麦・卵・ごま・大豆・豚肉 たんぱく質 14.2 g 脂質 18.3 g 炭水化物 67.3 g 食塩相当量 2.5 g	熱量 561 Kcal アレルギー 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉 たんぱく質 18.4 g 脂質 14.2 g 炭水化物 90.1 g 食塩相当量 3.5 g	熱量 454 Kcal アレルギー かに・小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン たんぱく質 16.6 g 脂質 11.9 g 炭水化物 69.2 g 食塩相当量 2.4 g
おかず	豚肉のごま坦々 お魚がんと煮 ナポリタン 菜の花とこんにゃくの味噌炒め さつま芋とリンゴのマヨサラダ わかめと玉子の塩だれ和え	鶏煮と茹玉子 根菜の煮物 春雨と小海老の塩だれ炒め なすのだしカレー煮 おからと春菊のマヨサラダ 高野豆腐とひじきの煮物	サワラのこうじ味噌焼 海鮮焼きそば 新 厚揚げと椎茸の甘辛煮 枝豆とコーンのサラダ 里芋のトマトクリーム煮 ゴーヤのおかか生姜	牛肉のプルコギ風炒め 豆腐しんじょ煮 小松菜と大根の中華うま煮 なすのごま和え ブロッコリーの和風ツナマヨ 揚さつま芋の塩バター和え	タラカツ ソース付 じゃが芋の加工黒糖煮 チーズ南瓜 ペンネとベーコンのレモンドレ 新 ひじきそばろ からし菜のツナ炒め
	熱量 423 Kcal アレルギー 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン たんぱく質 15.2 g 脂質 25.5 g 炭水化物 36.7 g 食塩相当量 3.8 g	熱量 385 Kcal アレルギー えび・小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン たんぱく質 21.1 g 脂質 23.2 g 炭水化物 23.4 g 食塩相当量 3.6 g	熱量 361 Kcal アレルギー えび・小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン たんぱく質 22.3 g 脂質 16.1 g 炭水化物 35.2 g 食塩相当量 3.5 g	熱量 319 Kcal アレルギー 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・やまいも・りんご・ゼラチン たんぱく質 13.3 g 脂質 20.2 g 炭水化物 24.2 g 食塩相当量 3.0 g	熱量 377 Kcal アレルギー 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・もも・りんご たんぱく質 15.6 g 脂質 19.8 g 炭水化物 39.0 g 食塩相当量 2.7 g

	5/11 (月)	5/12 (火)	5/13 (水)	5/14 (木)	5/15 (金)
彩食八菜	サバの昆布茶焼 じゃが芋と豚肉のチーズ煮 春雨とひき肉の炒め物 えのき豆腐 枝豆のおろし和え なすのごま和え さつま芋とリンゴのマヨサラダ ほうれん草のお浸し	豚肉のバーベキューソース炒め 里芋とさつま揚げの煮物 チヂミ こんにゃく金平 おからと春菊のマヨサラダ 高野豆腐の中華煮 カリフラワーの土佐煮 人参の青じそ生姜和え	牛肉のピリ辛味噌炒め タラの天ぷら 里芋のトマトクリーム煮 新 ひじきそばろ ごぼうと人参のごま煮 南瓜とそら豆のサラダ 蓮根の煮炒め 菜の花のからし和え	鶏の照り焼き オムレツとポテトケチャップ煮 昆布と豚肉の甘辛煮 厚揚げのコチジャン煮 ブロッコリーの和風ツナマヨ 大根の黒ごま煮 新 もやしと人参の酢味噌和え 大豆の甘煮	赤魚の大根おろしソース 根菜の加工黒糖煮 高野豆腐とグリーンピースの玉子とじ 冬瓜の梅煮 ペンネとベーコンのレモンドレ しらたきといんげんの炒り煮 ポテトサラダ 小松菜のごま和え
	熱量 447 Kcal 蛋白質 19.7 g 脂質 27.0 g 炭水化物 37.4 g 食塩相当量 3.9 g アレルギー 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	熱量 468 Kcal 蛋白質 12.6 g 脂質 30.4 g 炭水化物 38.3 g 食塩相当量 3.2 g アレルギー 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン	熱量 427 Kcal 蛋白質 20.4 g 脂質 19.6 g 炭水化物 46.6 g 食塩相当量 3.6 g アレルギー 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	熱量 489 Kcal 蛋白質 25.4 g 脂質 27.5 g 炭水化物 39.8 g 食塩相当量 4.2 g アレルギー 小麦・卵・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン	熱量 452 Kcal 蛋白質 19.4 g 脂質 23.2 g 炭水化物 43.4 g 食塩相当量 3.8 g アレルギー 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご
ミニおかず	チキンカレー 冬瓜のツナ煮 枝豆のおろし和え えのき豆腐	骨 マスの塩焼 チヂミ カリフラワーのクリーム煮 人参の青じそ生姜和え	牛肉と野菜のトマト煮 三角野菜揚げ煮 新 ひじきそばろ 菜の花のからし和え	骨 アジフライ ソース付 鶏じゃが 新 もやしと人参の酢味噌和え 大豆の甘煮	新 豚肉のだし醤油炒め 大根とあさりのしぐれ煮と玉子焼 なすのだしカレー煮 ポテトサラダ
	熱量 265 Kcal 蛋白質 10.2 g 脂質 15.6 g 炭水化物 22.4 g 食塩相当量 2.0 g アレルギー 小麦・乳成分・牛肉・さば・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・りんご・ゼラチン	熱量 213 Kcal 蛋白質 11.6 g 脂質 10.7 g 炭水化物 18.3 g 食塩相当量 1.8 g アレルギー 小麦・卵・乳成分・さけ・大豆・豚肉	熱量 160 Kcal 蛋白質 9.9 g 脂質 7.9 g 炭水化物 15.7 g 食塩相当量 2.3 g アレルギー 小麦・卵・牛肉・ごま・大豆・鶏肉	熱量 301 Kcal 蛋白質 14.0 g 脂質 14.5 g 炭水化物 30.0 g 食塩相当量 1.9 g アレルギー 小麦・ごま・大豆・鶏肉・もも・りんご	熱量 252 Kcal 蛋白質 10.7 g 脂質 17.5 g 炭水化物 15.0 g 食塩相当量 2.1 g アレルギー かに・小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン
朝食	お魚厚揚げ煮 枝豆のおろし和え 小松菜の煮物 筑前煮	骨 ホッケの塩焼 おからと春菊のマヨサラダ 小松菜と油揚げの菜焼き 里芋とさつま揚げの煮物	ハンバーグ 菜の花のからし和え ひじきそばろ ごぼうと人参のごま煮	赤魚のあごだし焼 ブロッコリーの和風ツナマヨ 厚揚げのコチジャン煮 小松菜と大根の中華うま煮	ゆで玉子 ペンネとベーコンのレモンドレ しらたきといんげんの炒り煮 じゃが芋の加工黒糖煮
	熱量 141 Kcal 蛋白質 6.9 g 脂質 5.8 g 炭水化物 17.0 g 食塩相当量 1.8 g アレルギー 小麦・卵・牛肉・さば・大豆・鶏肉	熱量 175 Kcal 蛋白質 9.2 g 脂質 10.4 g 炭水化物 12.1 g 食塩相当量 1.5 g アレルギー 小麦・卵・大豆・りんご	熱量 174 Kcal 蛋白質 9.4 g 脂質 8.6 g 炭水化物 17.3 g 食塩相当量 1.8 g アレルギー 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉	熱量 182 Kcal 蛋白質 11.1 g 脂質 11.8 g 炭水化物 9.0 g 食塩相当量 1.5 g アレルギー 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン	熱量 163 Kcal 蛋白質 7.2 g 脂質 8.6 g 炭水化物 16.8 g 食塩相当量 1.7 g アレルギー 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・豚肉・りんご

- 消費期限：「お弁当・おかず・彩食八菜・ミニおかず」はお届け当日24時
- 「朝食」はお届け翌日13時 届きましたら必ず冷蔵庫で保管してください。
- 「お弁当・おかず・彩食八菜」のお弁当箱は、お手数ですが、水洗いをお願い致します。
- 「ミニおかず・朝食」は返却不要の容器です。

- ・寿司・小袋・カップは取り出し、フタをした容器のまま電子レンジで温めてください。
- ・過度な加熱は風味が損なわれる、硬くなる、食材破裂等の原因になりますのでご注意ください。
- ・商品調達の都合上、急遽メニューを変更させていただく場合がございます。栄養成分値は予定です。
- ・食事療法をされている方は、事前に医療機関にご相談ください。

日替わりサラダメニュー	
納品日	5月
5/4	月 (袋) ミックスサラダ
5/5	火 コーンサラダ
5/6	水 大根・海藻サラダ
5/7	木 ミックスサラダ
5/8	金 (袋) レタスマックスサラダ
5/9	土
5/10	日
5/11	月 (袋) コーンミックスサラダ
5/12	火 シャキシャキ水菜サラダ
5/13	水 グリーンサラダ
5/14	木 コーンサラダ
5/15	金 (袋) ミックスサラダ
5/16	土
5/17	日
5/18	月 (袋) レタスマックスサラダ
5/19	火 大根・海藻サラダ
5/20	水 ミックスサラダ
5/21	木 シャキシャキ水菜サラダ
5/22	金 (袋) コーンミックスサラダ
5/23	土
5/24	日
5/25	月 (袋) ミックスサラダ
5/26	火 グリーンサラダ
5/27	水 コーンサラダ
5/28	木 大根・海藻サラダ
5/29	金 (袋) レタスマックスサラダ
5/30	土
5/31	日

日替わりサラダ



袋サラダ



カップサラダ

●カップサラダ (5種類)



コーンサラダ



大根・海藻サラダ



ミックスサラダ



シャキシャキ水菜サラダ



グリーンサラダ

●袋サラダ (3種類)



袋ミックスサラダ



袋レタスマックスサラダ



袋コーンミックスサラダ